Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 8: Die Angst vor dem Knoten in der Brust : das Dilemma von Früherkennung und Vorsorge

Artikel: Haben Sie Komplexe?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554807

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Haben Sie Komplexe?

Finden Sie sich zu gross, zu klein, zu dick oder zu dünn? Haben Sie das Gefühl, jeder boxe dauernd nur auf Sie ein? Denken Sie manchmal, Sie seien weniger wert als andere? Leidet deswegen Ihr Selbstbewusstsein? – Wenn ja, dann haben Sie Komplexe. Und noch eine gute Nachricht: Jede und jeder hat Komplexe, es kommt nur darauf an, was man aus ihnen macht. Nehmen Sie Demosthenes zum Beispiel.

Haben Sie schon einmal von Demosthenes gehört? Er war ein Stotterer, hoffnungslos und herzzerreissend, einer vom Typ Sch-Sch-Sch-Schaufel, der sein Ge-Ge-Ge-Gegenüber regelmässig zur Verzweiflung brachte. Das Erstaunliche an ihm: Er wurde zu einem der grössten Redner im antiken Griechenland. Seine Wortgewalt ging in die Geschichte ein. Seine Fähigkeit, die Zuhörer in Bann zu schlagen, war ohne Beispiel. Wie das? Weil er seinen Komplex überwand. Weil es ihm, dem Stotterer, gelang, aus seiner Schwäche eine Stärke zu machen, weil er dagegen ankämpfte und sich nicht mit seinem Schicksal abfand – deswegen wurde er zu einem Rhetoriker der Ewigkeitsklasse. Natürlich klingt das ein bisschen wie ein Märchen, verkürzt und wundersam vereinfacht, doch psychologisch betrachtet, trifft die Geschichte den Punkt. Ein Komplex kann nämlich beides sein: Anlass zu seiner heroischen Überwindung – oder Resignation, stiller Rückzug in den Ameisenhaufen der eigenen Unzulänglichkeit. Die Frage ist höchstens, ob man so einfach das eine oder andere wählen kann.

Fremdkörper im Bewusstsein

Wäre das, was Demosthenes demonstriert hat, tatsächlich so einfach, wie es klingt, dann gäbe es heute keine Komplexe mehr. Dem ist aber nicht so. Komplexe sind nicht nur komplex, sondern hartnäckig. Je nach psychologischer Grundausrichtung versteht man darunter Unterschiedliches, zum Teil sogar Gegensätzliches. Generell heisst es im psychologischen Jargon, Komplexe stellen die *«Verbundenheit einer Mehrheit von Sinneseindrücken und Vorstellungen zu einem Ganzen dar»*. Was darunter zu verstehen ist, haben u.a. Sigmund

Literatur:
«Wenn die Seele Hilfe braucht», Silke Bruns-Pfersdorf, Falken Verlag, sFr./DM 19.90

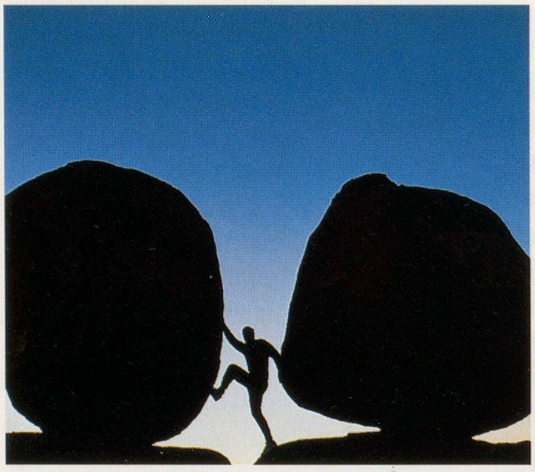
Freud, C. G. Jung und Alfred Adler erforscht. Sie haben sich, jeder auf seine Weise, mit den Komplexen auseinandergesetzt:

Für *Sigmund Freud (1856 - 1939)*, den Vater der Psychoanalyse, stellte der Ödipuskomplex das zentrale Element seiner Überlegungen zur menschlichen Psyche dar. Dieser berühmteste aller Komplexe – der allerdings längst nicht mehr unumstritten ist – basiert auf Sophokles' Drama «König Ödipus», demzufolge Ödipus seinen Vater erschlug und seine Mutter zur Frau nahm. Nach Freud stellt der Ödipuskomplex die Erfüllung unserer Kinderwünsche dar, wobei es in der Regel dem Knaben gelinge, die sexuellen Regungen von der Mutter abzulösen und die Eifersucht auf den Vater zu vergessen. Wenn nicht, dann kann der unbewusste (verdrängte) Ödipuskomplex, der alle Bereiche des Verhaltens und der Lebenseinstellung beeinflusst, in Träumen, Fehlleistungen, Neurosen und Zwangsvorstellungen aller Art sein Unwesen treiben – wie ein Fremdkörper im Seelenleben.

Brenn- und Knotenpunkte der Seele

Auch *Carl Gustav Jung (1875 - 1961)* sah den Komplex als Fremdkörper in der Seele – mit einem wesentlichen Unterschied. Komplexe bedeuten für ihn nicht notwendig eine Minderwertigkeit oder etwas Negatives, sondern zeugen nur davon, dass «Unvereintes, Unassimiliertes, Konflikthaftes» besteht. Hier hätte Demosthenes seine helle Freude gehabt: Jung sah Komplexe als Hindernisse, aber als solche, die Anreiz zu Anstrengungen sind und neue Erfolgsmöglichkeiten verheissen. Jung: *«Komplexe sind daher in diesem Sinne geradezu Brenn- und Knotenpunkte des seelischen Lebens, die man nicht missen möchte, ja, die gar nicht fehlen dürfen, weil sonst die seelische Aktivität zu einem Stillstand käme.»*

Ödipus oder Sisyphus? Komplexe zeigen oft schmerzhaft, wo unsere dunklen Seiten liegen, unsere Fehler und Schwächen, gegen die wir ankämpfen müssen.



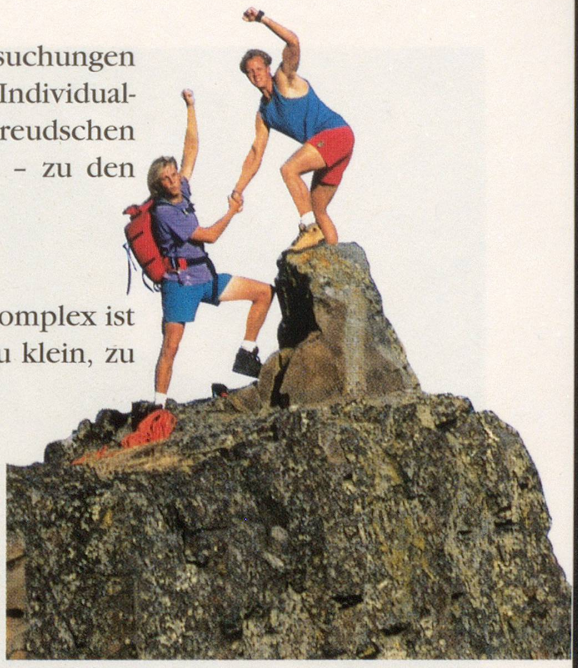
Ähnlich, aber mit nochmals anderer Gewichtung sah das der Individualpsychologe *Alfred Adler (1870 - 1937)*, dem Demosthenes wahrscheinlich nickend vom Rednerpult herab zugestimmt hätte. Für Adler ist die Antriebsfeder eines jeden Menschen der Wunsch nach Macht und Geltung. Alles, was wir tun, tun wir, um den quälenden Minderwertigkeitsgefühlen, die aus unserer Kindheit stammen und insbesondere von der Geschwisterreihenfolge abhängen, zu entgehen. Vom Säugling – die Grossen können alles, ich nichts – bis zum Greis – die Jungen können alles, ich nichts – werden wir von beissendem Frust und nagenden Unfähigkeitsgefühlen angetrieben. Defizite versuchen wir zu kompensieren, wo es geht, Schwächen überspielen, Mängel vertuschen, Fehler kaschieren wir – mit nur einem Ziel: Wir wollen die Grössten sein und auf diese Weise Anerkennung gewinnen.

Die Individualpsychologie kommt ohne Couch und weissen Kittel aus. Die Therapie erfolgt als Gespräch unter gleichwertigen Partnern. Gemeinsam analysieren Therapeut und Patient Ist- und Soll-Zustand und versuchen so, die nötigen Korrekturen anzubringen.

Auch wenn es bis heute zuwenig wissenschaftliche Untersuchungen gibt, um den letzten Beweis für die Wirksamkeit der Individualpsychologie zu erbringen, so gehört sie – neben der Freudschen Psychoanalyse und der Analytischen Psychologie Jungs – zu den bekanntesten Komplex-Betrachtungs-Psychologien.

Nur was man kennt, kann man ändern

Das ist alles schön und gut und wissenswert – aber der Komplex ist immer noch da. Noch immer findet sich jede von uns zu klein, zu gross, zu dick oder zu dünn, und noch immer hat jeder das Gefühl, man boxe nur auf ihn ein. Nun lautet eine der wichtigsten Grundregeln der Psychologie, unbewusst ablaufende Vorgänge bewusst zu machen. *«Wo Es* (das Unbewusste) *ist»,* forderte Sigmund Freud, *«soll Ich* (das Bewusste) *sein.»* Dazu gehört, dass wir uns selbst und die Mechanismen unseres Seelenlebens kennen. Nur was man kennt, kann man ändern. Das Wissen, die Theorie, ist somit ein entscheidender Teil des Handelns. Gestützt darauf gibt es zehn Regeln, die zweifellos auch zu Demosthenes' antikem Rhetorik-Seminar gehört haben.



Komplexe als Ansporn zu Höchstleistungen. Je mehr man die eigenen Schwächen akzeptiert, desto eher kann der Komplex zur Kraftquelle werden.

10 Regeln, mit denen Sie Ihre Komplexe überwinden

1. Reagieren Sie in Situationen, in denen Sie bisher Hemmungen gehabt haben, einmal genau umgekehrt. Nicht nur Ihr Gegenüber wird davon positiv überrascht sein, sondern – heilsam – auch Sie selbst.
2. Ein Teufelskreis entsteht dort, wo immer die gleichen Verhaltensmuster ablaufen. Gewohnheiten sind oft trügerisch, die Opferrolle zuweilen bequem. Beides gilt es – siehe Regel 1 – zu durchbrechen.
3. Achten Sie darauf, was passiert und wie Sie auf eine Situation reagieren. Erst wenn Sie etwas bewusst tun, verläuft es so, wie *Sie* es wollen.
4. Kein Meister fällt vom Himmel, niemand hört das Gras wachsen, Weisheit gibt's nicht in Löffelform: Trainieren Sie gerade die Fähigkeiten, von denen Sie annehmen, dass sie Ihre Schwächen sind.
5. Wenn Sie zaghaft sind, hauen Sie einmal auf den Tisch. Wenn Sie vor Menschen Angst haben, gehen Sie aus. Wenn Sie stottern, reden Sie. Wenn Sie's *einmal* geschafft haben, schaffen Sie es immer wieder.
6. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind. Sie können niemand anderes sein als Sie selbst. Versuchen Sie, daraus Kraft zu schöpfen.
7. Schulen Sie Ihr Selbstwertgefühl: Es ist die wichtigste Voraussetzung für psychische Gesundheit und innere Stabilität.
8. Nicht jede gesellschaftliche Mode verdient es, ihr bedingungslos zu folgen. Seien Sie kritisch und tun Sie nur das, was *Sie* wollen.
9. Nehmen Sie die Warnsignale der Seele ernst und beachten Sie: Auch Krisen können fruchtbar genutzt werden.
10. Besprechen Sie sich mit einer vertrauten Person, bevor Sie sich in eine u. U. kostspielige psychotherapeutische Behandlung begeben. Vielleicht brauchen Sie einfach nur jemanden, der Ihnen wieder einmal sagt, wie liebenswert Sie eigentlich sind. • CU

Adressen von TherapeutInnen vermitteln:

Schweiz. Psychotherapeutenverband
Weinbergstr. 31
CH 8006 Zürich
Tel. CH 01/266 64 00

Psychotherapie Informationsdienst des Berufsverbandes Deutscher Psychologen (BDP)
Heilsbacherstr. 22 - 24
D 53123 Bonn
Tel. D 02 28/74 66 99